SOLANA

Made by Christopeit Sport

Heimsport-Trainingsgerät

VIBRO II

D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 9836

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestellnummer 9836

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 9836

D

Inhaltsübersicht

1.	Einleitung	Seite	2
2.	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite	2
3.	Stückliste	Seite	3
4.	Montage- und Explosionsdarstellung	Seite	3
5.	Sicherheitshinweise	Seite	4
6.	Gesundheitshinweise	Seite	4
7.	Hinweise zum Gebrauch	Seite	4
8.	Garantiebestimmungen	Seite	4
9.	Montageanleitung	Seite	4
10.	Bedienungsanleitung	Seite	4
11.	Übungen auf dem Vibro II	Seite	5
12.	Entspannungsmassage auf dem Vibro II	Seite	6

NL

Inhoud **pagina** **6**

F

Sommaire **Page** **9**

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Top Sports Gilles GmbH

Einleitung

Der **Vibro II** folgt dem Prinzip der biomechanischen Anregung, die in Sport- und Raumfahrt bereich als Übungsmethode angewendet wird. Durch gezielt kontrollierte Vibration werden Beschleunigungsreize auf das muskulären System übertragen, wodurch der Muskel je nach Anwendungsbereich oder Durchführung aktiviert oder entspannt werden kann. Der Stoffwechsel kann, durch die körpereigene Hormonausschüttung stimuliert werden, was die Fettverbrennung und den Muskelaufbau anregt und die Beweglichkeit steigert. Die gleichmäßigen Schwingungen können sich von den Füßen über die Wirbelsäule bis zu den Fingerspitzen ausbreiten und erfassen auch die inneren Organe. Dadurch können Blutzirkulation und Lymphfluss stimuliert, Blockaden und Verkrampfungen gelöst und Spannungsgefühle abgebaut werden.

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. Bei unsachgemässem und übermässigen Training sind Gesundheitsschäden möglich. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

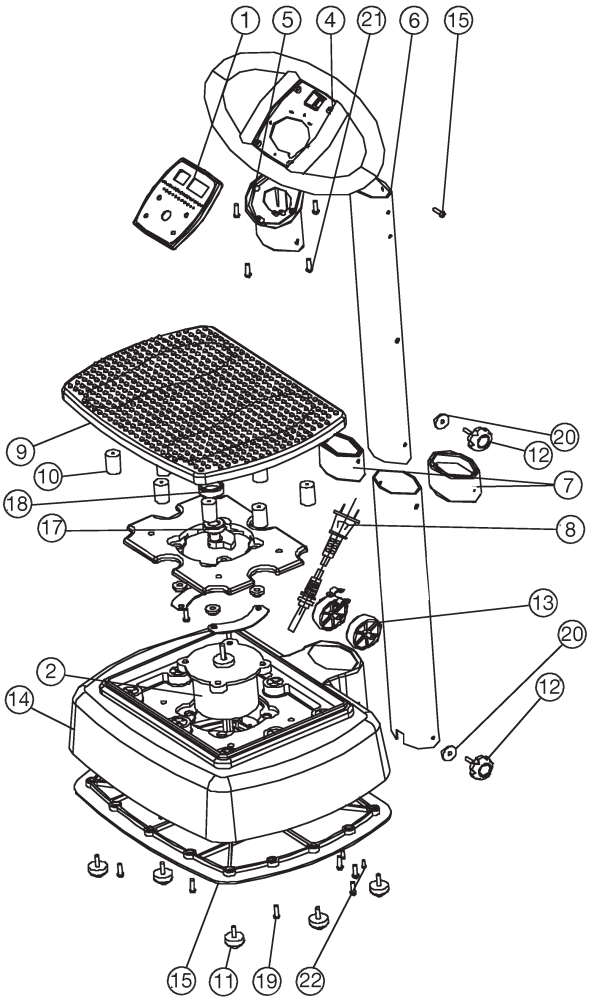
13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Stückliste - Ersatzteilliste Vibro II Best.-Nr. 9836		Stuklijst Onderdelenlijst		Liste des pièces			
Pos.-Nr.	Bezeichnung D	Omschrijving NL		Désignation F		Stck	ET-Nummer
1	Computer	Computer		Ordinateur		1	36-9836-01-BT
2	Elektromotor	Elektromotor		Moteur électrique		1	36-9836-02-BT
3	Steuerung	Aandrijving/electronica		Unité de contrôle		1	36-9836-03-BT
4	Handgriff	Handgreep		Guidon		1	36-9836-04-BT
5	Handdriffhalter	Handgreep opname		Logement de guidon		1	36-9836-05-BT
6	Stützrohr	Steunpijp		Tube d'appui		1	36-9836-06-BT
7	Stützrohrgleiter	Steunpijpglijder		Insert en caoutchouc du tube		1	36-9836-07-BT
8	Netzanschlußkabel	Stroomkabel		Câble AC avec prise		1	36-9836-08-BT
9	Standplatte	Staan plaat		Repose-pied		1	36-9836-09-BT
10	Gummidämpfer	Rubberen dempers		Espaceur en caoutchouc		8	36-9836-10-BT
11	Gummifuß	Rubberen voeten		Pieds en caoutchouc		6	36-9836-11-BT
12	Sterngriffschraube	Stervormige schroef		Vis Stargrip		3	36-9836-12-BT
13	Transportrollen	Transportrollen		Roulette de déplacement		2	36-9836-13-BT
14	Gehäuse	Afdekking		Revêtement		1	36-9836-14-BT
16	Bodenplatte	Achter afdekking		Pied revêtement		1	36-9836-15-BT
15	Schraube mit 2 Hutmutter	Schroeve met 2 hefmoer		Vis avec 2 ecrou à chapeau		1	36-9836-16-BT
	M6 x 115	M6 x 115		M6 x 115			
17	Kugellager	Kogellager		Roulement à billes		1	36-9836-17-BT
18	Gummieinsatz	Afstands Rubberen		d'ecartementen caoutchouc		1	36-9836-18-BT
19	Schraube M6 x 20	Schroef M6 x 20		Vis M6 x 20		11	36-9836-19-BT
20	Unterlegscheibe	Onderlegplaatje		Rondelle intercalaire		1	36-9836-20-BT
21	Schraube 3 x 12	Schroef 3 x 12		Vis 3 x 12		4	36-9836-21-BT
22	Schraube 4 x 12	Schroef 4 x 12		Vis 4 x 12		2	36-9836-22-BT
23	Montage- und	Montage- en		Instructions d'assemblage		1	36-9836-23-BT
	Bedienungsanleitung	Bedieningshandleiding		et d'utilisation			
24	Kartonaufkleber	Kartonsticker		Ruban adhésif du carton		1	36-9836-24-BT
25	Karton	Karton		Carton		1	36-9836-25-BT



Sicherheitshinweise

Lesen Sie bitte, vor dem ersten Gebrauch, die Anleitung sorgfältig durch, da Sie sich sonst beim Gebrauch verletzten oder den **Vibro II** beschädigen können.

- Stellen Sie das Gerät nur auf ebenem Grund auf. Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich benutzen wollen, müssen Sie darauf achten, dass das Entlüftungsloch das sich auf der Unterseite befindet, frei bleibt.
- Wenn Sie den **Vibro II** bewegen wollen, müssen Sie mit Hilfe des Handgriffs über das Gestell, den **Vibro II** leicht anwinkeln und ziehen.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass das Stromkabel frei zugänglich liegt. Vor jeder äußeren Säuberung, müssen Sie den Netzstecker ziehen. Benutzen Sie das Gerät auf keinen Fall wenn das Stromkabel beschädigt ist.
- Springen Sie nicht auf den **Vibro II.** Sollte Sie es trotzdem tun, sind jegliche Garantie Ansprüche somit erloschen.
- **Ziehen Sie nach jedem Gebrauch den Stecker aus der Steckdose.**

Gesundheitshinweise

Grunsätzlich wird es ausdrücklich empfohlen mit einem Arzt zu sprechen bevor Sie den **Vibro II** benutzen. Insbesonders wenn Sie an Infektionen, Rücken probleme oder bestimmten Krankheiten wie z.B. Leukämie, Hämophilie, Urämie, Diabetes oder Krebskrankeiten leiden.

Personen mit schwacher Kondition, Fieber oder die sich von einer schweren Krankheiten erholen, sollten das Gerät nicht für längere Zeit benutzen.

Bei Personen, die sich über eine längere Zeit in einer Hormon-Behandlung befinden, kann es nach der Verwendung des **Vibro II** zu starken Reaktionen kommen.
Eine Benutzung des Gerätes wird dringend untersagt: bei Schwangerschaft und während der Menstruationsperiode für Frauen; wenn Sie metallische Implantate wie z.B. Schienen, Herzschrittmacher, usw. tragen; während des Rauchens oder des Essens; direkt nach dem Essen; für Kinder unterhalb des 12 Lebensjahres.

Hinweise zum Gebrauch

Ein regelmäßiges Training kann zu einer Verbesserung Ihrer körperlichen Verfassung führen. Wenn Sie, während Ihres Trainings, körperlich oder physisch Beschwerden bekommen wie z.B. Übelkeit, Schweißausbruch, Kopfschmerzen, sollten Sie den Training sofort abbrechen. Um Ihren Stoffwechsel anzuregen, trinken Sie ein Glas Wasser vor Beginn des Trainings.

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen.
Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet.Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

1) Schieben Sie den Haltegriff (4) ohne das Kabel einzuklemmen auf das oberste Rohr (6) auf.

2) Befestigen Sie diese Position mittels der Schraube (15), Unterlegscheiben (20) und Hutmuttern.

3) Ziehen Sie die Haltegriff (4) bis zur gewünschten Höhe heraus und sichern Sie diese mittels der Sterngriffschraube (12) und Unterleg - scheibe (20). (Achtung: Nicht mit Gewalt das Stützrohr aus dem Grundgerät herausziehen oder das Grundgerät öffnen)

Bedienungsanleitung

1) Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose (230V/50Hz) ein.

2) Schalten Sie den Schalter auf der Rückseite des Computers ein.

3) Stellen Sie sich auf die Fußplatte und drücken Sie die Ein/Aus-Taste.

Tasten:

Ein/Aus	=	Programm/Training starten oder stoppen
Zeit	=	Trainingsdauer 30 Sek. ; 60 Sek.; 2Min.; 3 Min.; 5 Min.
P1-5	=	Programmauswahl, P1 = Manuell, P2 = Anfänger, P3 = mittlere Fitness, P4 = Fortgeschrittener, P5 = Fettverbrennung
Löschen	=	Kalorienanzeige wird auf Null gesetzt
Drehknopf	=	Erhöht oder vermindert die Geschwindigkeit.

Anzeigen:

Zeit	=	Zeigt die noch verbleibende Trainingsdauer an.
Kalorien	=	Zeigt einen ca. Kalorienverbrauch an.

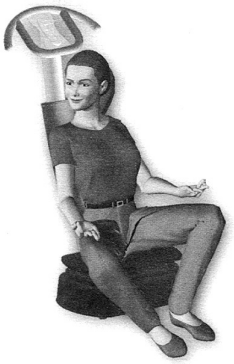
Übungen auf dem Vibro II

Wenn Sie das Gerät, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben, aufgestellt und angeschlossen haben, können Sie mit dem Training beginnen.

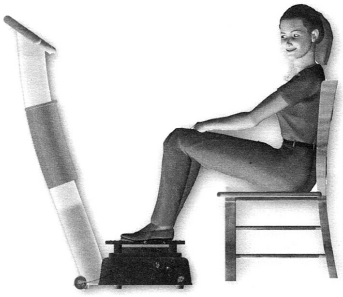
Entspannen Sie sich, atmen Sie ruhig und tief durch. Tragen Sie auf dem Display die gewünschte Trainingszeit ein und wählen Sie am Anfang ein niedriges Vibrationtempo. Später, können Sie zu einer höheren Geschwindigkeit wechseln, aber tun Sie es zunächst kurzzeitig. Prüfen Sie dabei ob dies Ihrem Körper bekommt. Wenn nicht, dann gehen Sie auf die niedrige Geschwindigkeit zurück.

Handmassage
Knien Sie sich vor das Gerät und legen die Hände auf die Plattform, Handballen nach unten. Die Vibration erreicht jetzt die Hände und durch die Anregung der in den Handballen liegenden Akupunkte kann die gesamte Blutzirkulation verbessert werden und eine allgemeine Entspannung auslösen. Wenn Sie den Druck auf die Hände leicht verstärken, spüren Sie wie Oberarme, Schultern, Nacken und Brustkorb von der Vibration erfasst und aktiviert werden.

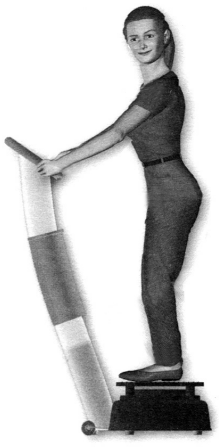
Im Sitzen auf dem Gerät
Setzen Sie sich in die Lotusposition, weit hinten auf die Plattform. Setzen Sie aufrecht und locker und blicken Sie gerade aus. Die vibrierenden Bewegungen erfassen nicht nur den Unterkörper und Bauchraum, sondern auch Rumpf, Extremitäten und Kopf. Diese Übungen in die Lotusposition kann die Durchblutung aktivieren und die Entschlackung der Organe des Bauch- und Brustraums anregen.



Fußreflex Zonen Massage
Stellen Sie einen Stuhl vor das Gerät. Setzen Sie sich locker und aufrecht auf den Stuhl, Füße auf die Noppenmatte, entweder mit der ganzen Sohle oder nur den Vorfuß. Dabei erfolgt eine Fußreflexzonen-Massage. Auf der Fußsohle haben Sie Akupunkte wo Organen und Muskelgruppen zugeordnet sind. Durch die Vibrationen können diese Punkte massiert und dabei die Durchblutung wichtiger innerer Organe angeregt werden. So können die Verspannungen in den Muskelgruppen gelöst werden.

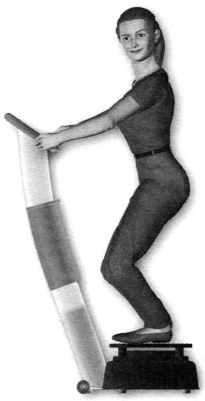


Im Stehen
Stellen Sie beide Füße auf die Plattform, fassen Sie mit beiden Händen locker den Griff und schauen Sie gerade aus. Sie spüren wie die vibrierenden Bewegungen die Füße, Beine, den Rumpf, Arme und Hände sowie den Kopf erfassen. Um Verspannungen zu vermeiden, gehen Sie diese Bewegungen locker an und versuchen Sie nicht dagegenzuhalten. Wenn Ihnen die Vibrationen zu stark erscheinen, wählen Sie ein niedriges Tempo. So erreichen Sie maximale Ergebnisse, sämtliche Muskeln können gleichmäßig bearbeitet, muskuläre Verspannungen gelöst, Blutkreislauf und Lymphfluss angeregt werden.



Übung mit einem aufgesetzten Bein
Stehen Sie locker und entspannt vor dem Gerät. Stellen Sie ein Bein auf die Plattform mit Gewicht auf dem Standbein. Halten Sie sich an dem Griff, um das Gleichgewicht zu halten. Durch dle Vibration wird jetzt das auf der Plattform stehende Bein sanft angeregt. Knie und Hüftgelenk können dadurch trainiert werden.

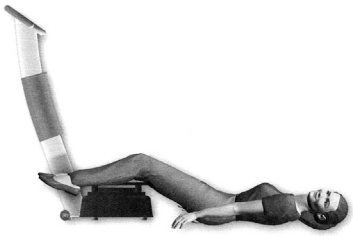
Krafttraining auf dem Vibro II
Durch die verschiedenen Übungen kann der Muskelaufbau im ganzen Körper angeregt werden. Die Vibrationen stimulieren sämtliche Muskeln, was mit der Zeit zu einer spürbaren Zunahme an Kraft und Energie führt. Sowie die für kurzzeitige Schnell- und Maximal Kraftleistungen zuständigen Kraftmuskelnfasern, als auch die für die langfristigen Cardio(Herz) Belastungen verantwortlichen Ausdauerfasern können gestärkt werden. Auch die tief liegenden Muskelfasern des Stütz-und Halteapparates, die bei einem standard Kraftraining erst nach langen Trainieren aufgebaut werden, können auf ein Vibrationstraining sofort reagieren.



Weitere Übungen zur Dehnung, Krafttraining und Entspanung einzelner Körperpartien.

Der **Vibro II** bietet mehr als ein herkömmliches Krafttraining. Durch die Vibration kann zudem eine bessere Durchblutung der Muskulatur erreicht werden, was sofort einen Dehnungserfolg brächte.

Es ist natürlich auch möglich, mit dem **Vibro II** gezielt Muskelgruppen zu trainieren. Diese Übungen sollte aber nur unter fachkundigen Anweisungen erlernt werden.



Entspannungsmassage auf dem Vibro II

Die Entspannungsmassage auf dem **Vibro II** kann eine spürbare Regeneration bieten. Sie können Ihre körperlichen und seelischen Zustände stark beeinflussen indem Sie beim Training eine Entspannungsmusik hören oder den Raum mit einem wohltuenden Duft ausfüllen. Benutzen Sie hierzu z.B. einen WALK-oder DISCMAN.

Wählen Sie Klassische Klänge oder Entspannungsklänge, benutzen Sie beruhigende Aromaöle und erzeugen Sie eine Atmosphäre in der Sie Harmonie und Ausgeglichenheit finden.

Da Sie vor den Übungen viel trinken sollen, bietet sich vorher als entspannendes und hinterher als belebendes Getränk, ein Kräutertee an.

Der Hersteller sowie seine direkte oder indirekte Vertriebskette weisen strikt und unbedingt darauf hin, dass der Vibro II, von dem Endverbraucher mit Achtung benutzt werden soll. Garantieansprüche sind nur dann garantiert, wenn der Endverbraucher die Tipps und Vorschriften der Bedienungsanleitung strikt gefolgt hat. Wir weisen streng darauf hin, das die Bedienungsanleitung IMMER mit dem Gerät aufbewahrt werden muß. Wir weisen nochmals darauf hin, daß nur die Personen erlaubt sind das Vibro II zu benutzen die auch sinngemäß und präzise die Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Sollte dies nicht der Fall sein, verweigern wir jegliche Haftung.

NL

Inhoudsopgave

1. Stuklijst - Onderdelenlijst pagina 3
2. Inleiding pagina 6
3. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies pagina 6
4. Veiligheidsvoorschriften pagina 7
5. Gezondheidsvoorschriften pagina 7
6. Garantievoorwaarden pagina 7
7. Gebruiksaanwijzingen pagina 7
8. Montagehandleiding pagina 7
9. Bedieningshandleiding pagina 7
10. Oefeningen op de Vibro II pagina 8
11. Ontspanningsmassage op de Vibro II pagina 8

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.
Top Sports Gilles GmbH

Inleiding

De Vibro II volgt het principe van biomechanisme, bloed en energie circulatie, die in de sport en ruimtevaart reeds als oefeningsmethode aangewend is. Gecontroleerde vibraties worden versneld op het musculaire systeem overgedragen waardoor de spier na elke prikkel geactiveerd of ontspannen wordt. De stofwisseling word door lichaamseigen hormoonhuishouding gestimuleerd, wat de vetverbranding en spieropbouw stimuleert. De gelijkmatige bewegingen breiden zich van de voeten tot aan de vingertoppen uit en bereiken ook de binnenste organen. Daardoor wordt de bloedcirculatie en energie gestimuleerd, blokkades en verkrampingen opgelost en het spanningsgevoel afgebouwd.

Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde en in de stuklijst vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden. Er dient in acht te worden genomen dat dit toestel niet voor therapeutische doeleinden geschikt is.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

Veiligheidsvoorschriften

Leest u voor het eerste gebruik eerst de handleiding zorgvuldig door, anders zou u zich kunnen bezeren tijdens het gebruik van de Vibro II.

- Stelt u het apparaat alleen op een vlakke vloer op. Wanneer u het apparaat op een vloerbekleding wilt gebruiken, dient u daarbij te letten dat het ontluchtingsgat aan de onderzijde vrij blijft.
- Wanneer u de Vibro II wilt optillen, dienen de handvaten, aan beider zijde, met beide handen op te tillen
- Stelt u het apparaat zo op dat de stroomkabel vrij toegankelijk ligt. Voor elke schoonmaak of onderhoud dient u de stekker eruit te halen. Bedient u in geen geval het apparaat wanneer de stroomkabel beschadigd is.
- Springt u niet op de Vibro II
- **Na gebruik altijd de stekker van het apparaat altijd uit het stopcontact halen**

Gezondheidsvoorschriften

Het wordt nadrukkelijk aanbevolen eerst een arts te raadplegen voordat u de Vibro II gebruikt. Vooral als u aan de ziektes leukemie, diabetes etc leidt

Personen met een zwakke conditie, koorts, griep, of herstellende zijn, dienen het apparaat niet te lang te gebruiken

Bij personen die een lange tijd aan een hormonen behandeling zitten, kunnen na gebruik van de Vibro II sterke reactie voorkomen

Gebruik van het apparaat wordt verboden geacht bij zwangerschap, tijdens menstruatie periodes, of als u metalen implantaten heeft, direct na het eten en voor kinderen onder de 12 jaar.

Garantievoorwaarden

De garantieperiode begint bij de rekenings/-uitleveringsdatum en bedraagt 24 maanden.
Gedurende deze periode worden eventuele gebreken kostenloos vervangen.

Bij het vaststellen van een gebrek bent u verplicht dit bij de fabrikant te melden, middels het service adres. De fabrikant verplicht zich tot plegen van garantie middels een onderdelen service of reparatie.
Garantie betreft alleen materiaal of fabricage fouten. Verslijtbare onderdelen of beschadigingen door misbruik,of het niet goed omgaan met het product, vandalisme, en ingrepen die vooraf niet zijn goedgekeurd door onze service afdeling vallen niet onder de garantie.
Bewaart u, indien mogelijk, de originele verpakking tijdens de garantieperiode, om in het geval van het retourneren van het product, het product goed en deugdelijk te kunnen beschermen.
Stuurt u aub geen goederen ongefrankeerd op, deze worden door de service afdeling niet aangenomen.

Gebruiksaanwijzingen

Een regelmatige training zorgt voor een verbetering van uw lichamelijke conditie. Wanneer u gedurende uw training op lichamelijke of geestelijke weerstanden stuit zoals koppijnen etc, dient u meteen te stoppen met de training.
Om uw stofwisseling te activeren drinkt u dan een glas water voor aanvang training.

Montagehandleiding

Voordat u men de montage begint, houdt u dan aub onze aanbevelingen inzake de veiligheid in de gaten.

1) Schuift u de steungreep (4), zonder de kabel te klemmen, over de bovenste buis (6) heen.

2) Bevestigd u deze positie middels de bouten (15), ringen (20) en moeren.

3) Stelt u de steungreep (4) in, op de door u gewenste hoogte, en verzeker deze positie middels de stervormige schroef (12) en ringen (20).

Bedieningshandleiding

1) Schuift de stekker van het apparaat altijd in het stopcontact (230V/ 50Hz)

2) Met de knob aan de achterzijde van de computer de Vibro II eenschakelen.

3) Stelt u beide voeten op het platform u begint u de massage op de kleinste stand positie

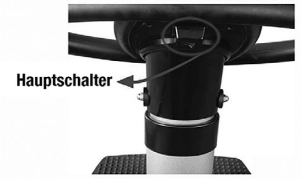
Toetsenfunctie::

Ein/Aus = begint en stoppen de Vibro II
Zeit/tijd = Weergave van de tijd in 30 Sek.; 60 Sek.; 2Min.; 3 Min.; 5 Min.
P1-5 = Door drukken kan tussen programma worden gewisseld. P1 = handmatig, P2 = minimum Fitness, P3 = middle Fitness, P4 = zeer goede Fitness, P5 = Fat burn
Löschen = Door drukken kan de calories op nul worden gezet.

Drehknopf = Met de knop stelt de Vibro II de snelheid van trillingen een

Weergave::

Zeit/tijd = De tijd worden in minuten en seconden weergegeven.
Kalorien/calorieën = De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven.



Oefeningen op de Vibro II

Wanneer u het apparaat zoals in de bedieningshandleiding beschreven opbouwt en aangesloten heeft, kunt u met de training beginnen.

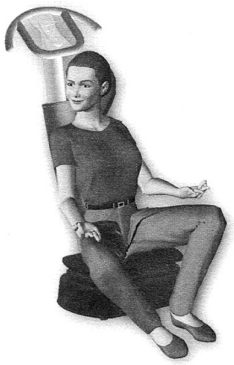
Ontspant u zich, adem u rustig en diep door. Voert u in de display van de computer de gewenste trainingstijd in en kiest bij aanvang training een geringe vibratie tempo. Later kunt u een hogere frequentie kiezen.
U kunt dat aanhouden wanneer u lichaam daar goed op reageert, anders pakt u een lager niveau.

HANDMASSAGE:

Knielt u voor het apparaat en legt u de handen op het platform. Handpalm naar onderen. De vibraties bereiken nu de handen en door de activering van de raakpunten in de handpalm wordt de gezamenlijke bloedcirculatie verbetert en wordt een algehele ontspanning bereikt. Wanneer u de druk op de handen licht verstrekt merkt u dat de vibraties de bovenarmen, schouders, nek en borst bereikt.

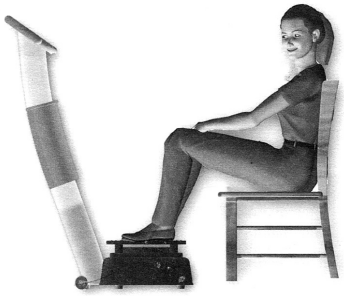
ZITTENDE OP HET APPARAAT

Zet u zich in een lotuspositie, ver naar achteren op het platform, de rug tegen het rugkussen. Gaat u rechtop zitten en kijkt u rechtuit. De vibrerende bewegingen bereiken niet alleen het onderlichaam en buik, maar ook de romp en hoofd. Deze oefeningen in de lotuspositie activeren de doorbloeding en bevordert de ontslakking van de organen van de buik -en borstruimtes.



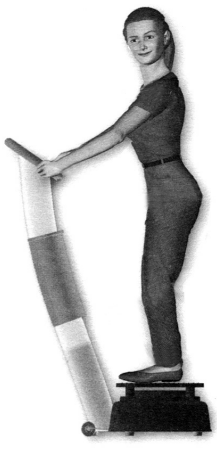
VOETREFLECTIE ZONE MASSAGE:

Legt u de rubberen mat met noppen op het platform. Stelt u een stoel voor het apparaat. Gaat u recht op de stoel zitten, voeten op de noppenmat, of met de gehele zool of alleen de voorvoet. Hierdoor volgt een voetreflectie zonen massage. Op de voetzool heeft u Raakpunten waar organen en spiergroepen bij elkaar komen. Door deze vibratie worden deze punten gemasseerd en wordt de doorbloeding in de binnenste organen belangrijk geactiveerd en een ontspanning bereikt.



STAANDE:

Stelt u beide voeten op het platform, pakt u met beide handen de greep goed vast en kijkt u rechtuit. U merkt dan de vibrerende bewegingen in uw voeten, benen, uw romp armen, handen als uw hoofd. Om spanningen te vermijden ondergaat u deze bewegingen rustig en verzet u er niet tegen. Wanneer de vibraties te sterk zijn, kiest een lager tempo. Zo bereikt u een maximaal resultaat, de gezamenlijke spieren worden gelijkmatig behandeld, spierverkrampingen opgelost, en de bloedomloop en geactiveerd.

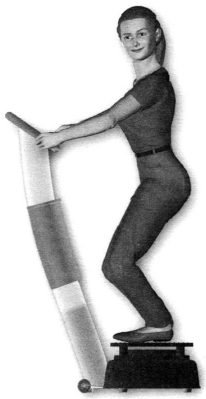


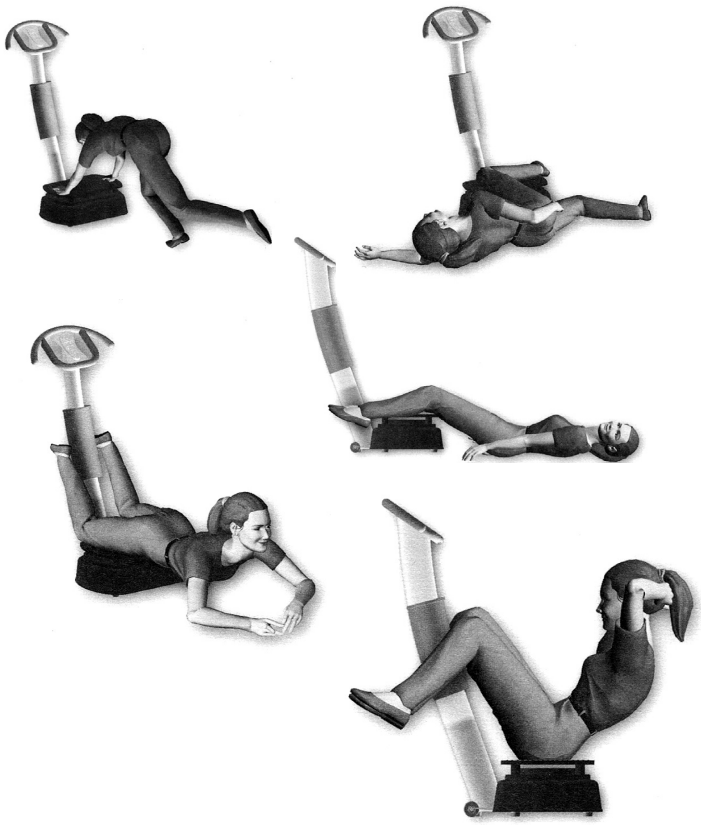
OEFENING MET EEN BEEN:

Stelt u zich ontspannen op voor het platform. Zet een been op het platform en rust met het gewicht op uw standbeen. Houdt u zich vast aan het het handvat om het evenwicht te bewaren. Door de vibratie van de platform wordt de been op het platform zachtaardig aangetrokken. Knie en heupgewricht worden hierdoor getraind.

KRACHT TRAINING OP DE VIBRO II

Middels verschillende oefeningen wordt de spieropbouw in het gehele lichaam opgebouwd. De vibraties stimuleren de gezamenlijke spieren, wat met de tijd een toename van kracht en energie zal bewerkstelligen.
Zowel de korte (krachtspieren) als de lange spieren verantwoordelijk voor de cardio(hart)/ conditionele belastingen, worden verstrekt,
Ook de dieper gelegen musculatuur van het bewegingsapparaat, die bij een standaard krachttranig pas na lange tijd opgebouwd worden, reageren meteen op deze vibratie training.





De **Vibro II** biedt meer dan een krachttraining.
Door de vibraties wordt een betere doorbloeding van de spieren bereikt, wat meteen zorgt dat de spier zich strekt.

Het is ook mogelijk specifieke spiergroepen te trainen. Deze oefeningen kunnen alleen door vakkundig advies aangeleerd worden.

Ontspanningsmassage op de Vibro II

De ontspanningsmassage van de Vibro II geeft een merkbare reactie. U kunt uw lichamelijke en geestelijke toestand sterk beïnvloeden indien u bij de training een ontspannend muziekje opzet

F

Sommaire

1.	Aperçu des pièces/ Liste des pièces	Page	3
2.	Introduction	Page	9
3.	Recommandations importantes et consignes de sécurité	Page	9
4.	Consignes de Securite	Page	10
5.	Consignes de Sante	Page	10
6.	Consignes d'Utilisation	Page	10
7.	Contrat de garantie	Page	10
8.	Notice de montage	Page	10
9.	Notice d'utilisation	Page	10
10.	Exercices sur la Vibro II	Page	11
11.	Massage Relaxant sur la Vibro II	Page	11

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Top Sports Gilles GmbH

Introduction

La **Vibro II** applique le principe de la stimulation biomechanique qui a fait ses preuves au cours de certains entrainements dans les domaines du sport et de l'aerospatial. Les vibrations controlees agissent sur les muscles qui, selon l'intensite des vibrations, se contractent ou se detentent sr. Le metabolisme est stimule par une production d'hormone, ce qui qui entraine une diminution des graisses adipeuses, un renforcement du system musculaire et accroit l'agilite. Le mouvement oscillatoire regulier est diffuse des pieds jusqu'a l'extremite de vos doigts, agissant sur la colonne vertebrale et les organes internes. La circulation sanguine et les glandes lymphatiques sont ainsi activees et contribuent a l'elimination toute sensation de tension extreme.

Recommandations importantes et consignes de sécurité

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil, mentionnées dans la liste des pièces et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la liste des pièces dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd. Il faut tenir compte du fait que cet appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

Consignes de Securite

Veuillez lire attentivement les consignes de securite avant utilisation. Ceci pour eviter de vous blesser ou d'endomager votre **Vibro II.**

- L'appareil doit etre pose sur un sol plat. Si vous le posez sur un tapis, veillez a ne pas obstruer les trous d'aeration qui se trouvent sous l'appareil.
- Ne deplacer votre Vibro II a l'aide du chassis extensible.
- Veillez a ce que les cables electriques soit bien degages. Debrancher la prise de courant avant de proceder a l'entretien de la machine sr. Ne pas utiliser l'appareil si le cable electrique est endommage.
- Ne pas sauter sur la Vibro II. Aucune garantie sera emise en ce cas.
- Assurez d'avoir suffisament d'espace lors de l'utilisation de votre appareil pour eviter de vous heurter contre un mur ou des meubles.
- La Vibro II ne doit etre utilise qu'a l'interieur. Il est imperativement deconseille d'utiliser l'appareil a l'exterieur. Evitez tout contact avec un liquide.
  La garantie sera nul, si vous ne suivez pas ces instruction.
- **Veillez à débrancher la prise secteur de l'appareil après chaque utilisation !**

Consignes de Sante

Les personnes reconvalescentes, de faible condition ou souffrant de fievre ne doivent utiliser l'appareil que pour de courtes durees.
Les personnes se trouvant sous traitement hormonal peuvent eventuellement ressentir des effets secondaires apres l'utilisation de la Vibro II. Les personnes suivantes ne doivent en aucun cas utiliser la Vibro II: Femmes enceintes ou en cours de menstruation; personnes porteuses d'implant metallique; enfants de moins de 12 ans. Il est egalement vivement deconseille d'utiliser l'appareil pendant ou apres les repas, ou en fumant.

Consignes d'Utilisation

Commencez vos exercises a petite vitesse - niveau 1 sur le boitier de commande -. Selon votre condition physique vous pourrez alors progressivement augmenter la vitesse d'utilisation. Votre entrainement ne doit pas depasser les 15 minutes. Un exercise regulier vous assurera une bonne condition physique. Neanmoins, interrompez immediatement votre entrainement si vous ressentez des vertiges, nausees, douleurs dans la pointrine ou tout autres symptomes. Consultez alors votre medecin ! Buvez un verre d'eau avant l'exercise pour activer votre metabolisme .

Contrat de garantie

La garantie s'applique pendant 24 mois à compter de la date de livraison. Durant toute la période de la garantie, les éventuels défauts sont réparés gracieusement par nos services.

Lorsque vous détectez un défaut, vous devez le signaler immédiatement au fabricant. C'est à ce dernier qu'incombe la décision de fournir les pièces de rechange ou de réparer les parties défectueuses. La garantie s'applique seulement en cas de matériel défectueux ou de défauts de fabrication. Sauf avis contraire de notre service après-vente, la garantie ne s'applique pas pour les pièces usées ou détériorées suite à une mauvaise manipulation ou utilisation.

Dans la mesure du possible, veuillez conserver l'emballage d'origine le temps de la garantie : si vous souhaitez renvoyer
l'article à notre service après-vente, vous pourrez ainsi l'envoyer dans un emballage suffisamment protecteur. Ne renvoyez pas d'articles non prépayés à notre service après-vente !

Notice de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations de montage et consignes
de sécurité avant de commencer le montage!

1) Reportez la poignée-barre pour passager (4) sans le câble emprisonner sur la canalisation supérieure (6).

2) Attachez cette position au moyen de l'axe (15), de la laveuse (20) et des mères de chapeau.

3) Retirez la poignée-barre pour passager (4) jusque à la hauteur souhaitée et assurez-vous ceux-ci au moyen de celui vis moleté (12) et laveuse (20).

Notice d'utilisation

1) Enfoncez la prise de courant dans la prise.

2) Mettez le commutateur sur le dos de l'ordinateur en circuit.

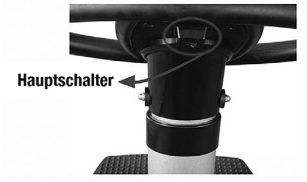
3) Vous placez sur la plaque de base et appuyez sur le tâtonne pour mettre en circuit ou metre hors cirsuit.

Tâtonne:

Ein/Aus = le programme/formation commence ou s'arrête
Zeit = plus temps de la pratique 30 Sek. ; 60 Sek.; 2Min.; 3 Min.; 5 Min.
P1-5 = Choix de programme, P1 = manuellement, P2 = Débutant, P3 = aptitude moyenne, P4 = Plus avancé, P5 = combustion de matière grasse.
Löschen = L'annonce de calorie est placée sur zero.
Drehknopf = augmente ou siminue la vitesse

Annonces:

Zeit/le temps = indique la durée de formation restant encore.
Kalorien/calories = Indique une consummation de calories mayenne à des calories.



Exercices sur la Vibro II

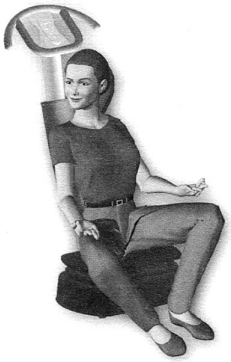
Installez votre appareil suivant le mode d'emploi et commencez votre entrainement. Respirez calmement et regulierement. Detendez vous. Choisissez la duree d'entrainement et commencez a vitesse moderee sr. Selon votre condition, augmentez la vitesse de vibration, pour une courte duree ou reduisez la vitesse.

Massage des Mains

Mettez vous a genoux devant l'appareil et appuyez les paumes des mains sur la plateforme d'exercices. Les vibrations vont se diffuser dans vos mains, et par le principe de l'acuponcture vont activer votre circulation sanguine et provoquer une Betente physique. Si vous augmentez la pression des mains vous sentirez les vibrations se diffuser dans vos avant-bras, epaules, cou et torse.

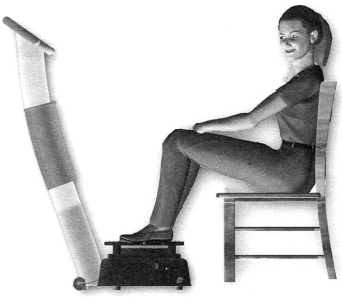
Entrainement Position Assise

Asseyez vous en position du Lotus et appuyez confortablement votre dos sur le coussin de support. Tenez vous droit, restez dentendu et regardez droit devant vous. Vous sentirez les vibrations se propager de la partie inferieure de votre corps jusqu'a la tete sr. La position du Lotus active la circulation sanguine et stimule les organes charges de l'elimination d'impuretees.



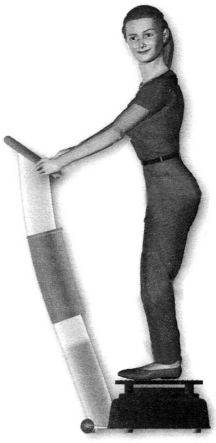
Massage de la voute plantaire

Posez le tapis-massage en caoutchouc sur la plateforme d'exercice sr. Mettez une chaise devant l'appareil. Asseyez vous, tenez vous droit et restez detendu. Posez vos pieds sur le tapis en caoutchouc. Vous pouvez soit masser toute la voute plantaire ou simplement la pointe de la voute plantaire. Suivant le prince de l'acuponcture, ce massage activera votre circulation sanguine, stimulera les organes vitaux et entrainera une elimination de toute sensation de tensions extremes.



Entrainement Debout

Tenez vous debout, les pieds sur la plateforme d'entrainement et les mains sur la barre de support. Vous sentirez alors des vibrations partant des pieds et passant par les jambes, le torse, les bras et les mains. Pour eviter des crispations restez decontracte et laissez vous aller aux mouvements oscillatoires sr. Si les vibrations vous semblent trop fortes, diminuez la vitesse d'entrainement. Vous obtiendrez ainsi un resultat maximum car tous vos muscles seront stimules. La circulation sanguine et les glandes lymphatiques s'activent et contribuent a l'elimination de toute Sensation de tensions extremes.

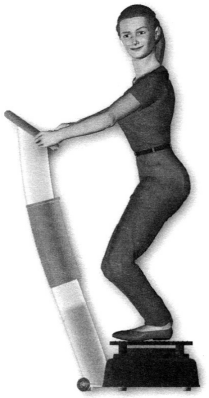


Entrainement avec un pied sur la plaque

Mettez vous devant l'appareil et restez detendu. Mettez un pied sur la plateforme d'exercice tout en faisant reposer votre poids sur l'autre jambe sr. Appuyez vous sur la barre de support pour gardez l'equilibre. Les vibrations vont se diffuser legerement dans votre jambe et feront travailler le genou et la hanche. Changez de jambe et renouvelez l'exercice.

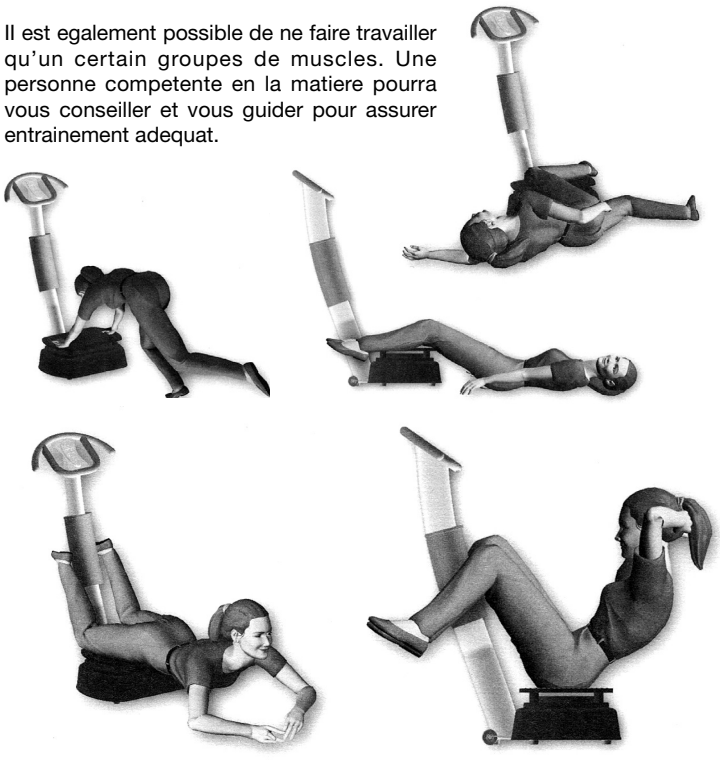
Entrainement Musculaire sur la Vibro II

Grace aux differents choix d'exercices offerts par la **Vibro II,** vos muscles seront regulierement stimules, et vous pourrez constater un resultat visible au bout d'une certaine periode d'entrainement sr. Vos forces et votre energie se renforceront progress ivement. Les muscles utilises pour des exercices courts et rapides, de meine que ceux utilises pour des exercices d'endurance, seront stimules et endurcis. Les muscles soutenant votre structure osseuse reagiront egalement rapidement aux vibrations.



La Vibro II est plus qu'un appareil d'exercice normal. Les vibrations stimulent la circulation sanguine musculaire, ce qui produit un effet de detente immediat .

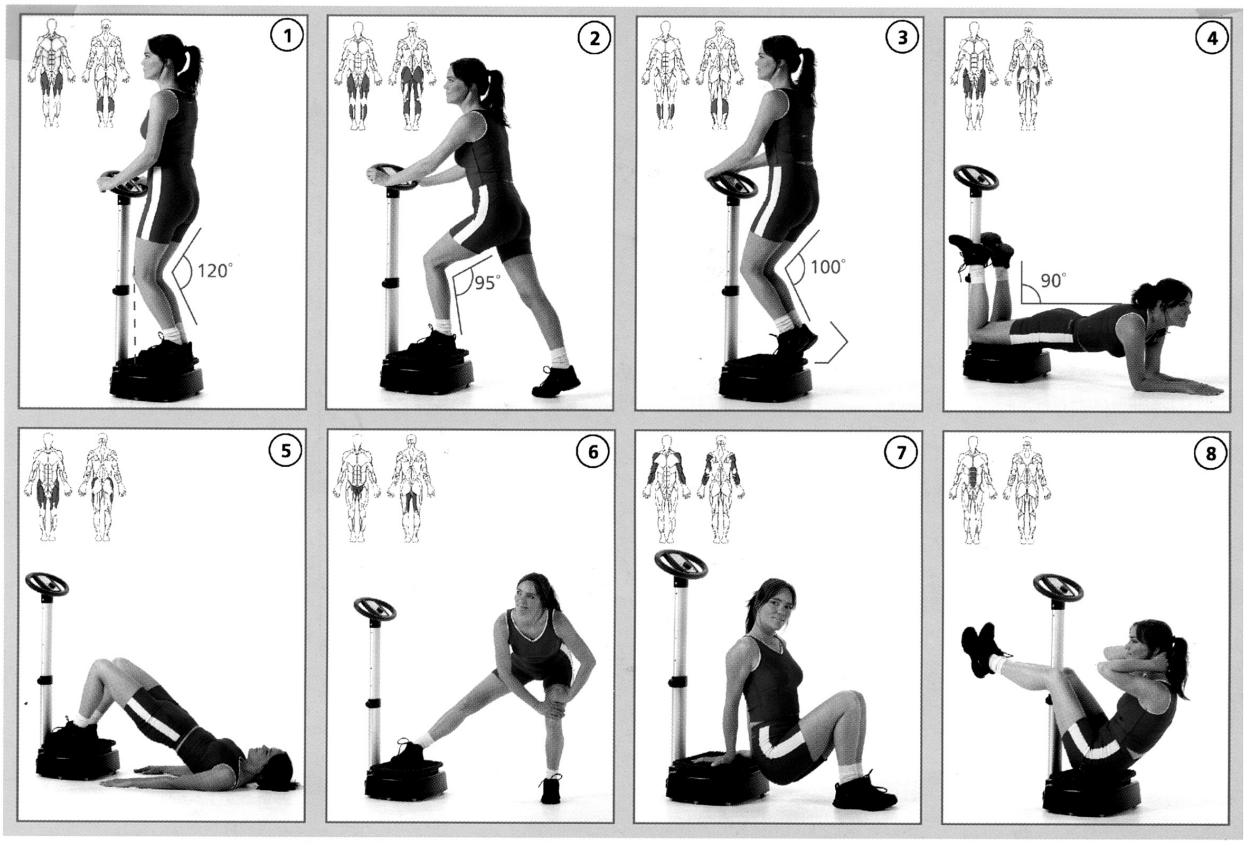
Il est egalement possible de ne faire travailler qu'un certain groupes de muscles. Une personne competente en la matiere pourra vous conseiller et vous guider pour assurer entrainement adequat.

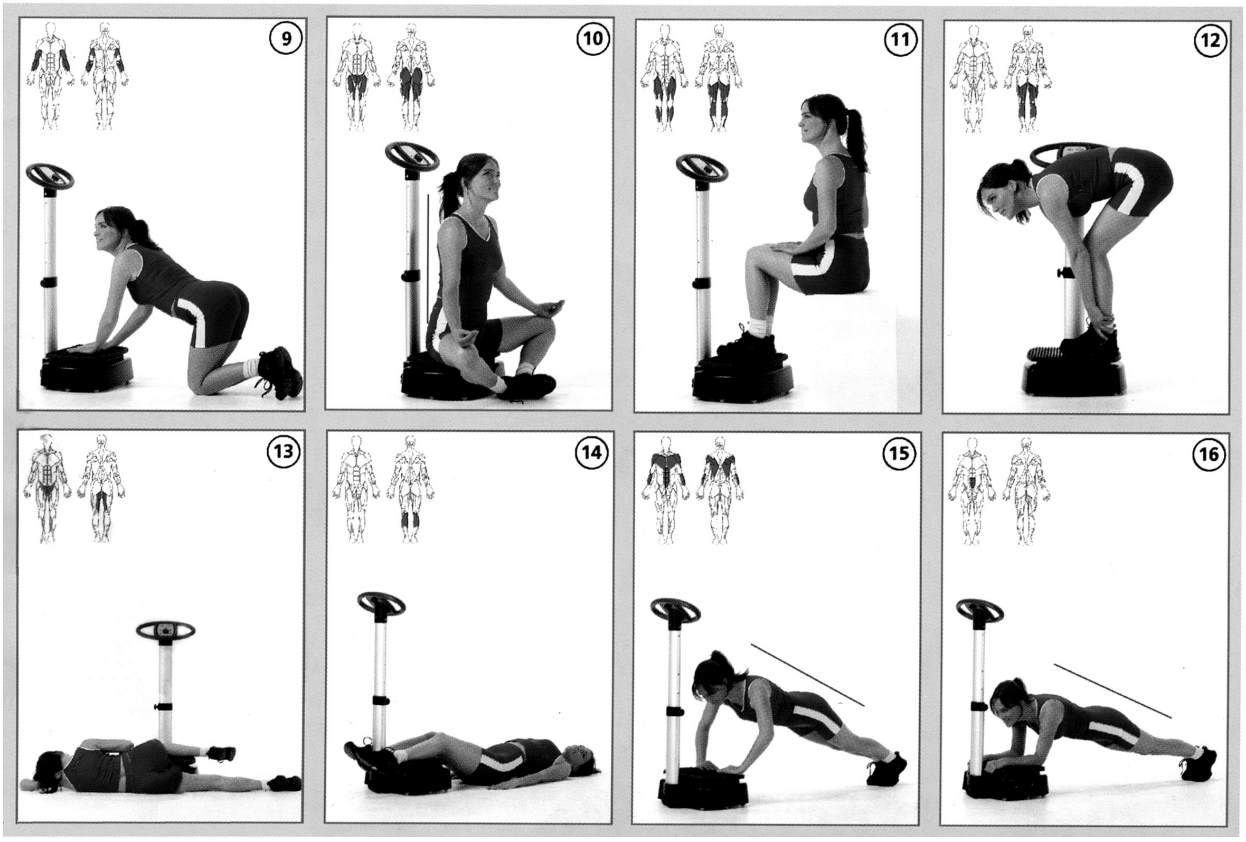


Massage Relaxant sur la Vibro II

Les massages relaxants de la **Vibro II** sont une cure de jouvence pour votre organisme. Pour intensifier cet effet benefique, detendez vous en ecoutant une musique relaxante et utilisez des huiles aromatiques pendant l'entrainement . Utilisez a cet effet un WALK' ou DISCMAN par exemple
Il est recommende de boire un the aux herbes avant et apres l'entrainement.

Le PRODUCTEUR ainsi que les societes vendant ce Vibro II, insistent fortement, a ce que ce produit sios utiliser de facon respectueuse. La garantie ainsi que le responsabilte limitee , sera prise en consideration, par rapport a la maniere donc l'utlisateur finale fera attention a absolument toutes les consignes dans le manuel d'entretien et d'usage. Nous soulignons aussi, qu'il est strictement interdit de jeter les manuels , ainsi que de laisser quelqu'un utiliser cet appareil, si cette derniere n'a pas lu completement et attentivement le manual.





SOLANA

Made by Christopeit Sport Germany

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

© by Top-Sports Gilles GmbH, D-42551 Velbert (Germany)

Service:
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

Christopeit Sport® Germany

01/2009 (Wecom) Druckfehler vorbehalten